

Questions à

Marie-Pierre Julien-Clairet

Chef de service au pôle prévention d'Eliad

« Se ménager pour durer »

Dans le cadre de la Journée des aidants, le 6 octobre, Eliad* (entreprise d'aide à domicile) organise une conférence sur la santé des aidants. En quoi est-elle menacée ?

Les aidants agissent le plus souvent auprès d'un conjoint atteint d'une maladie chronique, comme Alzheimer par exemple, ou d'un handicap. Et lorsqu'ils accompagnent un enfant, la problématique est identique : les aidants vieillissent, sont fragilisés, s'épuisent et ne trouvent pas le temps de s'occuper d'eux. Eliad a donc demandé à deux gériatres, Christelle Lapiere et Christophe Cano, d'animer des conférences à Pontarlier, Vesoul et Besançon.

Quelles sont les erreurs le plus souvent commises ?

Les aidants s'oublient. Ils remettent à plus tard une opération en se demandant qui va prendre soin de leur proche pendant leur absence. Ils ne prennent pas en considération leurs limites, et sont capables de passer des journées entières à s'occuper de l'autre. Sans répit, ni physique, ni psychologique. Ils culpabilisent à l'idée de faire moins, de prendre du temps pour eux. Entre le stress, les syndromes dépressifs, qui se manifestent par de la fatigue ou de l'irritabilité, certains arrivent à un burn out total. Or 30 % des aidants décèdent avant la personne aidée.

En quoi cette conférence peut-elle les aider ?

En créant un déclic, une alerte. En amenant chacun à se poser quelques questions pour faire un état des lieux : où en suis-je physiquement ? Est-ce que je me nourris correctement, est-ce que je dors normalement ? Il s'agit



■ Marie-Pierre Julien-Clairet.
Photo ER

de leur éviter de tomber malades à leur tour. Psychologiquement et socialement, ils doivent s'interroger : est-ce que je préserve des moments pour moi, est-ce que j'ai gardé des activités et des relations en dehors de mon rôle d'aidant ? Enfin, l'aidant peut faire le tour des solutions qui existent, comme l'accueil temporaire, les groupes de paroles, l'aide à domicile, le bénévolat... Ces mesures lui permettent de disposer d'un peu de temps pour s'aérer la tête. Pour reprendre son souffle. Donc pour être plus efficace encore auprès de son conjoint.

Où et quand ont lieu ces conférences ?

À Pontarlier le mardi 6 octobre, à 14 h 30, salle Morand. À Lure, le jeudi 8 octobre, salle Merlin au centre Schlotterer. Enfin à Besançon, salle Proudhon, place du Théâtre, lundi 2 novembre à 14 h 30.

* Eliad : Ensemble pour le lien, l'innovation et l'accompagnement à domicile.
41, rue Thomas-Edison, 25 052 Besançon.
Tél. 03 81 41 96 96.